

Donne

Home • Moda • Benessere • Amore • Famiglia • Bellezza • Tra Noi • Look da Vip • Foto • Video • I

SPIEDINI
DI RICOTTA

PRONTI IN SOLI 30 MINUTI!



Tgcom24 > Donne > Benessere > Pomodori: i benefici per il benessere del corpo

12 marzo 2015



Pomodori: i benefici per il benessere del corpo

Non ne mangiamo mai abbastanza, eppure, è un alimento base della dieta mediterranea: una bomba di nutrienti per farti tornare in forma



607



3

07:00 - Che lo si voglia inserire nella **frutta o nella verdura**, su una cosa non c'è dubbio: il **pomodoro** è ricco di sostanze nutritive e dovrebbe essere inserito nella dieta di grandi e piccoli. Si tratta di un alimento "funzionale" che aiuta a rimanere in salute e a prevenire malattie gravissime. Grazie alla vasta quantità di antiossidanti che contiene, è, infatti, un ingrediente necessario al **benessere** e a chi vuole abbracciare uno stile di vita più sano.



Cosa puoi trovare in un pomodoro

Un pomodoro medio, che pesa circa 130 grammi, fornisce 22 Kcal a fronte di una quantità di grassi pari allo zero, 5 grammi di carboidrati complessi (quelli che stimolano il tuo metabolismo) e 1 grammo di proteine. E' ricco di vitamine: necessarie ad affrontare la giornata con energia; Antiossidanti, che aiutano a dormire, a far restare i muscoli tonici, a mantenere in salute i nervi (se si soffre d'infiammazioni croniche, è un toccasana); Acido folico, che aiuta a convertire il glucosio contenuto nei cibi in energia e ti aiuta a prevenire patologie quali il diabete.

Ideale per perdere peso

Se stai facendo una dieta, il pomodoro è un prezioso alleato. Grazie alle molte varietà esistenti in natura, infatti, ti permette di utilizzarlo in maniera versatile in cucina. Da un sugo, a un'insalata, è un alimento ideale da portare in ufficio, sia in estate che in inverno. L'acido folico, poi, ti permetterà di combattere gli sbalzi d'umore tipici di un regime dietetico, che ti portano a trasgredire e a vanificare gli sforzi fatti.

Fondamentale per la prevenzione

Ormai è noto che ciò che mettiamo nell'organismo è fondamentale per prevenire un ventaglio di malattie, ma, se è vero che tutta la verdura fa bene, il pomodoro ha una marcia in più, specialmente se stai pianificando una gravidanza. Oltre a prevenire una vasta gamma di tumori, infatti, il pomodoro aiuta a stabilizzare la pressione sanguigna e a irrobustire il cuore. Un'adeguata assunzione di acido folico, è mostrato che aiuti a prevenire le patologie che rientrano sotto la denominazione "difetti del tubo neurale". Si tratta di gravi malformazioni che coinvolgono il feto e la spina dorsale, prevenibili con la giusta alimentazione.

Sbizzarrirsi in cucina Se non sei amante dei piatti elaborati, allora, avrai un motivo in più per fare incetta di pomodori. Panini all'avocado e pomodoro, bruschette, pasta integrale al sugo di basilico fresco; sono solo alcuni dei modi in cui puoi impiegare il pomodoro e usufruire dei benefici che può assicurarti. Inizia subito e scoprirai che non tutte le cose buone fanno male.